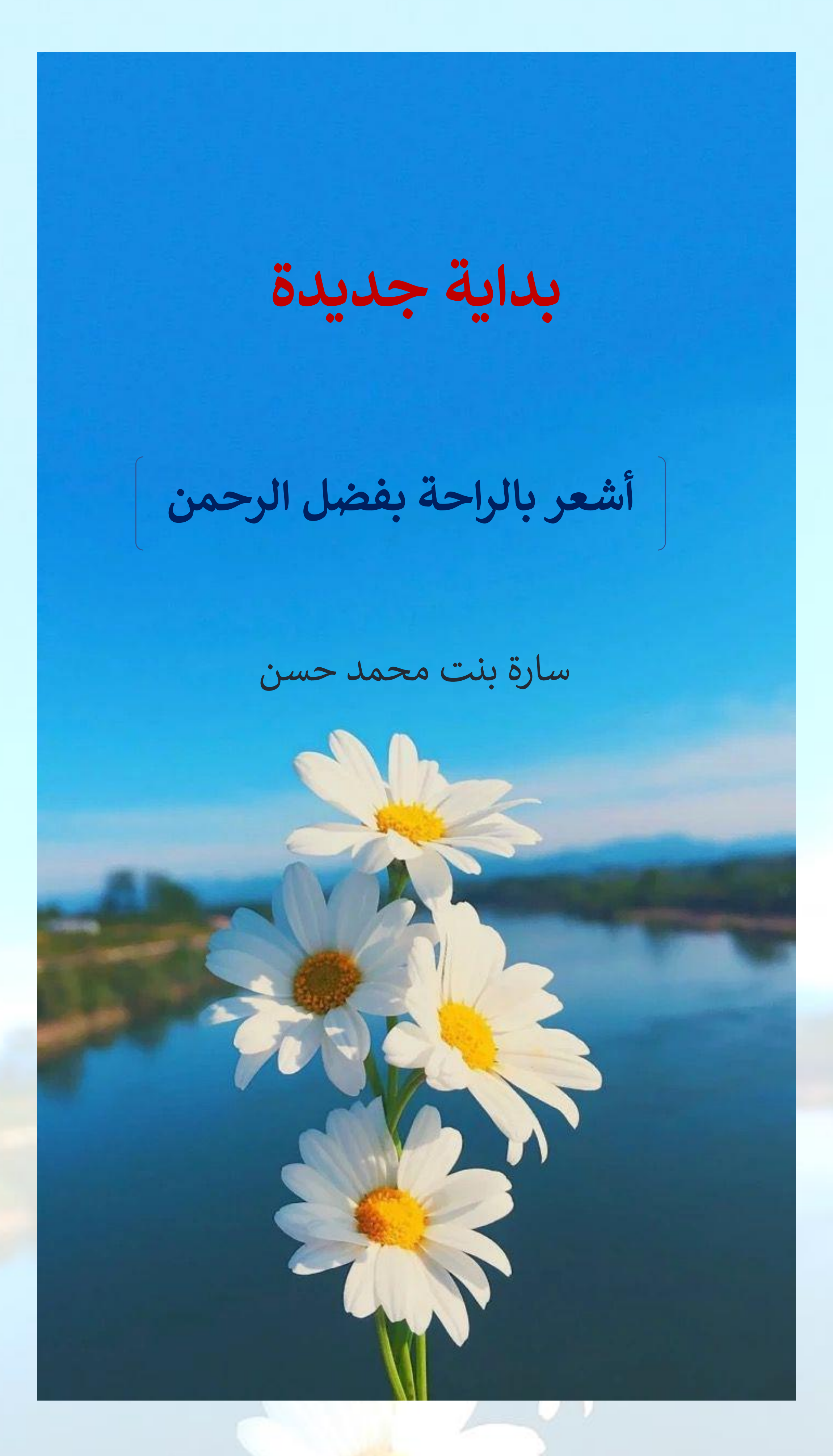


بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن





إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِه الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

مرحبًا بكن في المحاضرة (١٣) من محاضرات **[بداية جديدة]** اللي هنتكلم فيها عن قضية الشهوة.

لمّا بنقول هنتكلم عن قضية الشهوة فالمقصود بها إن احنا هنتكلم عن:

1. **الخواطر الجنسية.**
2. **العادة السرية.**
3. **إدمان الإباحية.**

••

وأول حاجة هنتكلم فيها في المسائل دي: الحُكم الشرعي للكلام ده إيه؟

- **إيه حُكم الخاطر الجنسي؟**
- **إيه حُكم العادة السريّة؟**
- **إيه حُكم إدمان الإباحية؟**

الخاطر لو مر في الذهن، وخلاص صرفتِ فكرك لحاجة ثانية، ولم تسترسلي فيه؛ فده مش عليكِ فيه حاجة،
لكن لو استرسلنا فيه فده هنا غلط.

العادة السريّة طبعًا محرّمة.

إدمان الإباحية طبعًا محرّم.

والحاجات دي زي ما أنا قلتهم كده (بالترتيب)؛ يعني:
الاسترسال مع الخواطر الجنسية ده غلط،
لكن العادة السريّة أكثر غلطًا منها،
وطبعًا مشاهدة الأفلام الإباحية أو المشاهِد الجنسية أكثر وأكثر في الغلط.

فده الحُكم بالنسبة للحاجات دي.

••

طيب، بالنسبة للضرر اللي بيعود علينا من الحاجات دي:
أولًا: الاسترسال مع الخاطر الجنسي يسبب حصول احتقان في الحوض اللي بيبقى فيه الرحم عند المرأة (احتقان دم، أو يحصل نوع من الاحتقان، أو التهاب)؛ لأن الشهوة لا تتم بالخواطر دي.
أنا بتكلم هنا عن أنه هنوقف عند الخاطر، يعني إن احنا نقعد نسترسل مع الخواطر ومفيش ممارسة عادة سريّة، لأن بعض الناس مش بيقدروا يفرّقوا، ممكن تبقى واحدة فاكرة إنها لما تتخيل بس هي بتمارس العادة.

لأ، في ممارسة العادة هي مش بتتخيل بس، هي بتكمل مثلًا بالضغط على أعضائها التناسلية بأي صورة، بحك الأعضاء التناسلية بأي صورة، فتكون هي كده دخلت في العادة السريّة.

فالاسترسال مع الخواطر الجنسية دي يسبب إنه يحصل نوع من الالتهاب في الحوض، ممكن يسبب ألم في أيام الدورة أكثر، ممكن يسبب أن الدورة أصلًا تبقى أغزر لأن المكان فيه نوع من الالتهاب.

فده من أخطار أو ضرر مسألة الوسواس الجنسي على صحتنا احنا.

طبعًا إدمان الخاطر الجنسي، بحيث يكون الإنسان دايمًا غرقان في إنه عمّال يفكر، وإنه طول النهار مثلًا عايز يقعد لوحده عشان يفضل يفكّر، يفكر، يفكر في الحاجات دي؛ الموضوع ده بيخلي الإنتاجية أقل، بيخلي التركيز أقل، بيخليكي مش بتستغلي مواهبك. ده عام في كل أنواع الإدمان؛ أي إدمان لأي حاجة.

طيب، بالنسبة للعادة السرية الأضرار اللي بتعود على الإنسان خصوصًا يعني فيها:
إن الإنسان بيحصل له حالة من إن الإثارة عنده أو الإشباع الجنسي عنده يكون بيتم بطريقة معيّنة هو بس اللي يدركها؛ لأنه طبعًا بيعمل حاجات ذاتية، فطبعًا الإنسان بيكون فاهم بالضبط إيه اللي بيمتعه، فبيعمل الحاجة دي بالطريقة الفلانية.
وبالتالي، ده يؤثر على البنت وعلى الولد بعد الزواج، بتبقى العلاقة بينهم مفيهاش استمتاع، وحتى لو في استمتاع مش بيكون الاستمتاع كما ينبغي، فبالتالي طبعًا بيحصل فتور في العلاقة، وبتبقى دي من أسباب خراب بيوت كثيرة جدًّا؛ وده لأن احنا مش في مجتمع متعود إنه يتصارح أو يكون في نقاشات أو كده بحيث يبقى في تطور بين

الزوج وزوجته في العلاقة، أو حتى مش متعود يكون في علاج للحتة دي في حال مثلًا إن حد كان بيعمل حاجة زي كده، لمّا يجي يتزوج بيحصل نوع من العلاج بحيث إنه تقدر البنت أو الولد يستمتعوا ببعض في العلاقة العادية ما بين راجل وزوجته.

وبالتالي ممكن الطرفين اللي كانوا بيمارسوا الكلام ده أو حتى مكانوش بيمارسوه؛ نتيجة إنه مفيش شعور بالاكتفاء بالزوج ووجود خلل في العلاقة ومش عارفين يعالجوه: ممكن الطرفين أو طرف منهك يلجأ للعادة السرية مرة أخرى، أو إدمان الإباحية، أو أي حاجة من الحاجات اللي مش صح تتعمل.

وبالتالي لو طرف واحد عمل كده، فهو يؤثر على الشريك؛ يعني لا يعطيه حقوقه في الموضوع ده، بيكون مكتفٍ بنفسه، أو بيكون فاتر معه في العلاقة، فالموضوع يسوء أكثر وأكثر.
وطبعًا ده يؤثر على البيت كله، وبيعمل ضغوط في البيت.

ومن أكثر الأمور اللي بتسببها برضو العادة السرية سواء بيمارسها رجل ومراته كل واحد لوحده بعد الزواج، أو كانت بتمارسها المرأة أو بيمارسها الرجل قبل الزواج؛ إنها بتسبب شعور كده مرتبط بها، شعور بالذنب والدونية حتى لو مكانش الإنسان عارف إنها حرام، هو شاعر إنه بيعمل حاجة مش مضبوطة في حاجة، فدايمًا عنده شعور بالدونية، في تشوه للذات.
فده من الحاجات اللي بتسببها العادة السرية للي يمارسها.
فالقصة هنا أن بعض الدكاترة النفسيين بيقولوا "طب وفيها إيه مثلًا لو واحدة تزوجت ومش مبسوطة مع زوجها؛ هي بتمارس ده، وهو بيمارس ده..."! طيب وبعدين! وبعدين!
يبقى احنا كده الموضوع هيتحول لإدمان، دي حاجة...

والحاجة الثانية: هيبتدي يبقى دور الطبيب النفسي هنا إنه يشيل إحساس الدونية أو التشوه النفسي فقط، وكل إنسان يكتفي بذاته!

فاحنا هنا عندنا أسباب أخرى خالص للتوقف عن الكلام ده.
غير قصة إن واحدة مثلًا زوجها بيعمل حاجة غلط فهي مش مكتفية به، فهي لمّا تبعد عن العلاج الأساسي اللي هو معالجة العلاقة بينها وبين زوجها، هتلجأ لحاجة ذاتية، فتؤثر أكثر وأكثر على البيت، ويبقى في ضغوط في البيت، وفي عصبية في البيت، وفي تعب نفسي في البيت، والعلاقة أصلًا بين الراجل وزوجته في الحالة دي بيكون فيها نوع من الفتور والبُعد عن بعضهم...

إذن في سبب آخر تمامًا لكون الواحدة أو الواحد عاوز يبطّل ممارسة العادة السرية دي، وحتى من قبل الزواج...

غير إن لو الموضوع وصل لمرحلة الإدمان...
لو وصل المسألة لمرحلة الإدمان بيكون أثر الإدمان بصفة عامة على الجسم أو على المخ أو على الدماغ: قلة التركيز، والشعور المستمر بالمزاج العصبي، والشعور بالاحتياج للبعد عن الناس.

طبعًا ممكن الانطواء ده أو البُعد يُسبب اكتئاب مثلًا، يعني له أثر نفسي سيئ.

الإدمان بصفة عامة يسبب آثارًا نفسية سيئة، غير بقى طبعًا قلة الإنتاجية، وتحطيم المواهب؛ الإنسان لا يستغل مواهبه لأنه مدمن لشيء معين، فعقله دايمًا مرتبط به، مش بيفرز المواد اللي هي زي الدوبامين والسيريتونين والكلام ده إلا بممارسة الشيء اللي هو مدمن له، أو الحصول على الشيء اللي هو أدمنه.

وبالتالي مش بيقدر يستمتع بالحياة بصورة طبيعية (ده الوصول لمرحلة الإدمان).

طبعًا الحاجة الأخيرة من الثلاث حاجات اللي كنا بنتكلم فيهم، واللي بيربطهم مسألة الشهوة: إدمان الإباحية.
طبعًا الإدمان هنا له نفس الخطورة اللي تكلمنا فيها (تأثيره على المخ والكلام ده).
وبدايةً الفُرجة هي نفس الإشكالات بتاعة الحاجات السابقة: إن الإنسان بيحصل على متعته بطريقة تانية غير الطريقة الطبيعية.
غير إنه بيشاهد مناظر مش كويّسة وطبعًا ده حرام، ده أكثر شيء سيء في كل الثلاث مسائل اللي احنا ذكرناها.

غير إن اللي بيعمل الكلام ده فُسّاق، فاحنا بنؤيدهم بأنه يكون في نوع من الرواج للحاجات دي؛ لأنهم بيكسبوا فلوس طبعًا عن طريق الإعلانات والكلام ده.

فطبعًا هي من كل ناحية فيها ذنوب، وفيها تفكير بطريقة غلط وكده.

وللأسف بيبقى فيها حاجات مش طبيعية، وحاجات مش مضبوطة، فبيوصل البني آدم لدرجة أنه عايز يمارس الكلام ده زي ما شافه، ولا يتحقق في الواقع، واعترافات الناس اللي بتمارس الحاجات دي -نسأل الله العفو والعافية- هي اعترافات سيئة جدًّا.

فهمَّ بيؤذوا الناس، وبيوصل الموضوع إنه خلاص مفيش استمتاع بالطرق الطبيعية، فيبتدي البني آدم يستمتع بطريقة مش طبيعية، ويبتدي يظهر عندنا حاجات مش صح خالص؛ زي الشذوذ، مع

الحيوانات كالكلاب -عافاكم الله-... حاجات مش طبيعية خالص، تطور غير سوي لنفسية البني آدم...

طبعًا كل الكلام ده متضمن خلل في نفسية الإنسان، ومتضمن إنه بيعمل حاجة غلط، وحتى لو مكانش إدمان، وكان بيتفرج من باب الفضول، ميضمنش إنه يستمر الموضوع لحد ما يوصل للإدمان.

وطبعًا حتى لو مرة أو كده برضو غلط، هو في كل الأحوال غلط.

إذن احنا عندنا أسباب لقطع الأمور دي أو إن الإنسان يبطّل الكلام ده بدون تهويل!

يعني المسألة مش إن أنا مثلًا هاجي أكذب عليكم وأقول مثلًا ضررها بتعمل كذا وكذا وكذا، وبتسبب سرطان معرفش في كذا أو كذا في حين أن الكلام ده غلط.

لأ، مش مضطرين لده، احنا بنتكلم على قدر الغلط أو الضرر الموجود.

كذلك الحُكم الشرعي؛ الحاجات دي كلها من الصغائر، ولكن احنا مش بنستهين بالصغائر؛ الصغائر دي بتتجمع على بعضها، وممكن تدمر الإنسان، فاحنا بنحاول نبطّل الصغائر طبعًا، لازم، والإصرار على الصغيرة ده يُسقِط مروءة الإنسان، ويخليه مُستحق لوصف الفسق.

وتكلمنا طبعًا يعني إيه إصرار قبل كده؛ **الإصرار** أنه الإنسان ميكونش عاوز يتوب ولا عاوز يبطّل، ولا يحاول؛ هو عاجبه حاله كده وعايز يستمر على كده، مش عاوز يبطّل الحاجة الغلط اللي هو بيعملها.

فأنا مش مضطرة مثلًا أهوّل لكم وأقول لكم دي من الكبائر، أو إن فاعلها ملعون، أو إن فاعلها مثلًا كَفَر!
لأ، أنا مش مضطرة أعمل كده؛ لا في الحُكم الشرعي، ولا في الضرر.

طبعًا للأسف الشديد لمّا بيفقد الإنسان الاستمتاع بالطرق الطبيعية، ممكن يلجأ كمان لحاجات ممكن يكون فيها خطورة أكثر على صحته؛ زي الوطء في الدبر.
والوطء في الدبر فوق إن فيه تحريم، وإنه من الكبائر بقى فعلًا لأن فيه لعن، وإنه مُضر بالصحة؛ أنا سمعت من بعض الدكاترة الموثوقين إن الموضوع ده من أسباب سرطان المستقيم، وغير طبعًا بقى البواسير والحاجات دي...

فطبعًا دي حاجة مُضرة جدًّا، ممكن يوصل لها الإنسان نتيجة إنه فاقد الاستمتاع بالطُّرق الطبيعية، وبيشوف حاجات مش كويّسة، أو بيسمع عن حاجات مش كويسة.

••

طيب احنا تكلمنا عن إيه هو الموضوع بتاع الشهوة، وتكلمنا عن حُكم الحاجات دي شرعًا، وتكلمنا عن أضرارها في الصحة.

دلوقتي عايزين ندخل في الموضوع:
اللي بيسمعني المفروض إنه لو بيعمل حاجة زي كده فهو عاوز يبطّلها، أو إن هو بياخد ثقافة أو يعمل وعي لنفسه علشان ميقعش في حاجة زي كده مستقبلًا.

بس أول شيء خالص محتاجين نفهمه: أنه لازم نستوعب تمامًا إن الشهوة والحاجات دي مركّبة في الإنسان، زيها زي الأكل والشرب، الإنسان بيحتاجها.

طبعًا هي مش زي الأكل والشرب بمعنى إنه الأكل والشرب أنتِ لازم كل يوم تاكلي، لازم كل يوم تشربي، لو امتنعتِ عن الأكل لمدة أيام معينة بيحصل خلل في صحتك، وهتحتاجي علاج، والشرب طبعًا نفس الكلام.

الشهوة آه هي من الشهوات زي شهوة الأكل والشرب ومركّبة فينا؛ لكنها مش زي الأكل والشرب من جهة الاحتياج اليومي، أو الاحتياج اللي هو باستمرار؛ بدليل إنه ممكن في ناس بتعيش وتموت بدون ممارسة الشهوات دي... آه بيكون في أثر، لكن مش زي أثر ترك الأكل والشرب.

فلازم نستوعب إن الحاجات دي موجودة مركّبة فينا.
مش معنى إن احنا يكون عندنا شهوة يبقى احنا ناس مش تمام، وإن احنا ناس حقيرة أو شيء قذر!
لأ...
ده استيعاب عام المفروض الإنسان يكون مستوعبه؛ لأن النبي صلى الله عليه وسلم وهو أكمل الناس لم يكن راهبًا، لم يكن غير متزوج، بل تزوج وجمع تسعة نساء مع بعضهم، كان ده حاجة خاصة بالنبي صلى الله عليه وسلم.
الرجل ممكن يتزوج أربع ستات يجمعهم في وقت واحد، لكن النبي صلى الله عليه وسلم جمع تسعة، وسيدنا سليمان تزوج تسعة

وتسعين امرأة، وطاف على تسعة وتسعين امرأة في ليلة واحدة، والجواري والكلام ده كان مسموح به في الإسلام ومُباح الكلام ده.

فالإسلام لم يأتِ بمنع الشهوة... يعني بعض البنات تقول عايزة ميكونش عندي شهوة خالص، أو ممكن تدعي مثلًا في صلاتها (يا رب متخليش عندي شهوة خالص)!
ده مش طبيعي؛ لأن كمال البني آدم أو كمال البشر في إنه يكون عنده شهوة بطريقة سوية ومنطقية، وإنه يصرفها في الحلال، وإنه ميعملش بها حاجة حرام، وهو من الابتلاء... الشهوات دي كلها؛ يعني شهوة الأكل المطلوب منك إنك متسرقيش عشان تاكلي أو تشربي أو متاكليش حاجة حرام لمجرد إنك بتحبيها، أو مثلًا علشان تزودي دخلك وتاكلي مثلًا أكلات كذا تسرقي أو تغشي أو أي حاجة من الحاجات دي!

نفس الكلام في الشرب، نفس الكلام أيضًا في شهوة الفرج؛ إن الإنسان يأخذها من الحلال ولا يأخذها من الشيء اللي مش حلال له.

إذن الإنسان مش معنى إنه عنده شهوة إنه مش طبيعي!
لأ، دي حاجة لازم تستوعبيها كويس جدًّا.

وطبعًا للأسف الشديد احنا في مجتمع في غاية الحماقة في المسألة دي، وفي التعامل مع الحاجات الطبيعية؛ فمثلًا يضغط على واحدة مطلقة حتى لا تتزوج، أو يعاملها معاملة أنها ارتكبت جريمة لأنها تطلقت، أو أن فلانة أرملة يبقى لازم تقعد على عيالها وتقتل نفسها تمامًا؛ فيُلجئ هذا المجتمع الأحمق أفراده لفعل الفواحش أو فعل المحرمات حتى لو كانت صغائر، وده طبعًا خطأ، ولا يغرك أن بعض المتصدرين شرعنوا الحماقات دي وخلوها هي الشرع...

حتى الحديث بتاع امرأة تُسابق النبي ﷺ في دخول الجنة لأنها ربت أيتام؛ ده مش معناه أنه تروح الست دي تزني بس مش هتتزوج عشان خاطر هي هتقعد على عيالها!

ده مش منطق، ومش ده الشيء اللي الإسلام عايزه...
لأ، هي أصلًا لو محتاجة الزواج ومحتاجة العلاقة مع زوجها فهي تتزوج، وده أولى من أن تترك الزواج عشان خاطر تقعد مع الأيتام وبعدين تقع في الحرام، ده غلط كبير جدًّا أن الإنسان يفكر بطريقة غلط.

••

برضو من الحاجات اللي من أثر فكرة إن احنا مفروض نكون مثاليين يعني معندناش شهوة:
أنه تلاقي بعض البنات بتعتبر زوجها اللي عقد عليها وقال لها كلمة كده ولا كده أن هو رجل مش تمام، وأنه رجل بتاع ستات ومعرفش إيه!

أو تيجي تتخطب تروح تطلب مثلًا أنَّها عاوزة واحد مش بتاع ستات!
ما هو يا حبيبة قلبي لو هو مش بتاع ستات هتلبسي في الحيط في الآخر؛ لأن أنت محتاجة رجل مش بتاع ستات في الحرام لكن بتاع ستات في الحلال، وهنا الفرق!
فتيجي هي مثلًا تفضل تتأمل في نظراته هو بيبص على إيه، أو هو بيسأل عن إيه!
أصلًا الزواج عشان تعفي نفسك، ويعف نفسه، فإنما أنك تطلبي زوج ميكونش له في هذه الأمور، وأنت عايزة تكوني مثالية أوي

فميكونش لكِ في الأمور دي؛ فطبعًا ده أثره نفسيًّا عليكِ مش مضبوط، وأنت بتقاومي حاجة في فطرتك، واللي بتعمليه ده أصلًا غلط، ومش هو ده اللي ربنا سبحانه وتعالى خلقه فينا فالحياة حلوة كده، الرهبانية مش هي الإسلام، مش من الإسلام، الحياة جميلة، وكبت الرغبات في الحلال غلط.

ربنا سبحانه وتعالى أمرنا أن نأكل حلالًا ونشرب حلالًا ونتزوج حلالًا، والنبي صلى الله عليه وسلم لمَّا جاء بعض الصحابة إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم يسألون عن عبادة النبي صلى الله عليه وسلم، فلما أُخبِروا كأنهم تقالُّوها (أي: عدُّوها قليلة)، فقالوا: "**أين نحن من النبي صلى الله عليه وسلم؟ قد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم: أما أنا فإني أصلي الليل أبدًا (أي: دائما دون انقطاع)، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر (أي: أواصل الصيام يومًا بعد يوم)، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدًا**" فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "**أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني**".

فالشهوة أمر طبيعي، أنت مش حقيرة ولا قذرة أنه يكون عندك شهوة، لكن احنا بنصبر عشان ناخد الحلال، عشان منعصيش الله سبحانه وتعالى، عشان احنا بنحب ربنا سبحانه وتعالى، عشان احنا عارفين أن كل شهوات الدنيا دي كلها نوع من الابتلاءات والاختبارات عشان ننجح فيها وندخل الجنة، مجاش الحلال هنصبر وهنجاهد نفسنا ونحاول، ولمَّا نقع لا نيأس من رحمة ربنا سبحانه وتعالى. ولسه هنتكلم في مسائل علاج الكلام ده وهنعمل إيه...

••

ثاني حاجة لازم نفهمها: أن الذنوب دي ذنوب شهوات مش ذنوب خلوات.

بعض الناس بتحصر ذنوب الخلوات اللي هي مذمومة جدًّا عند السلف في ذنوب الشهوات، أو الذنوب المتعلقة بالفروج، وده غلط.

طبعًا أنا مش جايبة سيرة الزنا خالص، الزنا من الكبائر، أنا بتكلم عن مسألة الفكر الجنسي أو العادة السرية أو الفرجة على الأفلام الإباحية؛ دي ذنوب شهوات وليست ذنوب خلوات.

إيه معنى الكلام ده أو إيه الفرق؟

الكلام اللي بنسمعه في الوعظ أن ذنوب الخلوات دي مبارزة لله بالمعاصي، واستهانة بأمر الله، واستهانة بنظر الله، وكل الكلام ده؛ دي مش محصورة في ذنوب الشهوات، إنَّما دي متعلقة بعمل قلبي مهم جدًّا: أن الإنسان بيظهر بمظهر صالح وهو من جواه شيطان، شيطان مش معناه أن هو بيعمل غلط!

لأن أنت أي غلط بتعمليه في حياتك المفروض هتكوني مستورة، مش المفروض أن الإنسان يبجح بغلط...

يعني حتى بعض المباحات أنت بتعمليها لازم تستتر، مثلًا مش هتخشي تعملي تواليت قدام الناس، مش هتجيبي حتى لو كان طفل غير مميز أو تجيبي الناس وتفرجيهم عليكِ وأنت بتعملي تواليت!

يعني دي حاجة مش مسألة مباح، ده من حقوقك الطبيعية اللي بتمارسيها، وزيها مثلًا إخراج الريح...

حاجات كثيرة جدًّا من الحاجات الطبيعية اللي ممكن تتعمل...

حتى الجماع أنت مش هتيجي مثلًا تعملي جماع مع الزوج قدام الناس وتقولي: ما هو حلال! ودي حاجة مباحة لك...

لكن احنا بنتكلم على أي حاجة حرام الواحد بيعملها الطبيعي مش هتكون ببجاحة، ده لو اتعملت ببجاحة قدام الناس أو جوهر بها؛ يعني خرج الإنسان بعد ما عمل أي معصية (مش معصية شهوة بس)، وخرج قال: أنا فعلت كذا وكذا؛ سرق أو مثلًا، غش حد، أو مثلًا كذب ورايح يُجاهر بكده؛ فدي تحولت لكبائر فوق أنها كبائر لأن السرقة والكذب كبائر وكمان جاي يجاهر ويتفاخر قدام الناس.

فذنوب الخلوات مش معناها أن الإنسان يستتر وهو يمارس الذنب...

واحد كذب ومش عايز يقول لحد ومكسوف من نفسه؛ ده مسموش عمل ذنب خلوة.

أمال إيه ذنب الخلوة؟

ذنب الخلوة ده لمَّا أنا أخرج أتظاهر لكُنّ أنني الصادقة الأمينة اللي معرفش إيه، وأقعد أقول لكم: لأ، وإياكم حد يكذب، وأغلظ على أي حد يكذب، وأنا كذابة درجة أولى، وأصلًا مش فارق معي ولا في بالي جنة ونار، ولا فارق معي الكلام ده، ولا عايزة أتوب، ولا بحاول أصلًا.

أما الإنسان لو بيعمل أي ذنب سواء كان ذنب شهوة (ذنوب الفروج)، حتى لو كانت كبيرة من الكبائر، وندمان ونفسه يبطلها وبيحاول ويجاهد نفسه ومخنوق جدًّا من نفسه وزعلان على نفسه؛ فده مسموش ذنب خلوة، ده اسمه ذنب من الذنوب حسب وصفه بقى، والإنسان يتوب منه ويحاول بحسب ما يقدر ويقرب من ربنا.

أمَّا ذنب الخلوة ففيه استهانة بالله سبحانه وتعالى، فيه تكبر.
إنما حد مقطع نفسه على غلط هو عمله، ومش طايق نفسه، والود وده مكانش يعمله، ويدفع كذا وكذا لكن مكنش يعمل الذنب ده؛ ده مسموش ارتكب ذنب من ذنوب الخلوات.

إذن تعارُف الناس على حصر ذنوب الخلوات في العادة والإباحية والكلام ده غلط ومش صح.

ذنوب الخلوات اللي ورد فيها الذم الشديد وتهمة النفاق وكذا هو إنسان زي ما وصفت لكم: ظاهره صلاح وملاك وحريص فقط على مظهره قدام الناس ويتظاهر (هو بوجهين)، لكنه فاسد الباطن، ومش في باله خالص الله عزَّ وجل، هو أقرب لإنسان منافق مش إنسان ندمان أو زعلان من نفسه.

وفي قضية الندم:
في ناس تقول لك: أنا مش طايقه نفسي، أنا مش قادر... لكن أنا مش حاسه بالندم!
الندم والكلام ده مش مشاعر معينة في ذهنك؛ مجرد أنك حاسة أنك مخنوقة أو متضايقة أو حزينة أنك عملتِ كده؛ ده كله من الندم طبعًا.

إذن مش كل معصية في خلوة معناها أنك منافقة لأنك لو بجحت بالمعاصي دي فأنت مُجاهرة "**كل أمتي معافى إلا المجاهرين**".

برضو خدي بالك مسألة كرسي الاعتراف اللي تكلمنا عنها قبل كده:
أنك تقعدي تقولي هروح أعترف لفلان بالذنوب دي أو تقعدي

توصفي بالتفصيل؛ كل ده غلط ومش صح؛ الإنسان مش ملاك، هيغلط، لكن لازم يجاهد نفسه علشان ميغلطش ويحاول ويحاول ويحاول...

وجميل جدًّا أن يكون عندنا شعور بالذنب يدفعنا لترك الذنوب ولعمل الطاعات، لكن الشعور بالذنب اللي بيخلينا نيأس ونقنط من رحمة ربنا ده مش شعور بالذنب، ده من الشيطان، واحنا قلنا القاعدة التي قعدها **(ابن القيم)** أنه: ما زادك لله قربًا فهو من الملك، وما أبعدك عن الله فهو من الشيطان، وما أورثك أنسًا بالله فهو من الملك، وما أورثك ظلمة فهو من الشيطان.

والشيطان طبعًا زي ما بنكرر كتير بيفتح أبواب خير، أو بيديكي فكرة ظاهرها خير وفي باطنها الشر عشان متقدريش أو تنقطعي، في حين أنك لو كنتِ شاعرة بالذنب واتزنتِ (قلتِ لنفسك: أنا بحاول وبحاول، وكان عندك أمل ورجاء في الله عزَّ وجل)؛ فده يعينك على ترك المعاصي أكثر بكثير من الشعور بالتأنيب أو جلد الذات اللي مبيساعدش على كده.

••

النقطة اللي بعدها اللي هنتكلم فيها: أن أنت لو بتدوري على العصمة، وأنك تكوني معصومة من الذنوب تمامًا، وملاك من الملايكة ماشي على الأرض؛ فده سكة غلط خالص!

يعني إيه سكة غلط؟
يعني اللي بيطلب العصمة والتفكير المثالي الزايد عن الحد يقع في واحد من اثنين:

إمَّا أنه بعد كده بيعمل المعاصي دي ويبدأ يلاقي لها مخارج شرعية، ويبررها بالشرع، وطبعًا دي مصيبة!
لأن أنا لو عارفه أنَّه ذنب فأنا بحاول أبطله، لكن لو أنا حولته إلى مبرر بالشرع وأنه جائز بقى عمري ما هبطل!

مثلًا أنا بغتاب، شايفة أن أنا لازم أكون مثالية ومش عايزة أبطل الغيبة خالص، مش قادرة أبطلها، وأنا بطلب العصمة في نفس الوقت (أنا لا قادرة أبطلها وبطلب العصمة، الاثنين في نفس الوقت مع بعضهم)!
فاللي بيحصل إيه؟
أبدأ أقول (لأ لأ، أصل اللي أنا عملته ده كان من استثناءات الغيبة أصلًا، أنا معملتش حاجة غلط، هو أنا قلت حاجة غلط؟)...
أبدأ أقول (لآ لآ، ده أصلًا من حالات الجواز)!
فأنا عمري ما هبطل بالطريقة دي!

نفس الكلام، دلوقتي مثلًا واحدة بتمارس العادة السرية، هي بتمارس العادة السرية دي وهي عايزة تكون معصومة ومتعملش غلط، وطبعًا زي ما قلنا العادة السرية من أضرارها أنها بتعمل حالة من التشوه (الإنسان بيحس أنه مشوه، وبيحس أنه متضايق...)؛ فتعمل ايه؟ .. تعمل ايه؟
هي بعدما كانت خلاص شايفة أنها حرام والمذاهب الأربعة بتقول أنها حرام ، و(أنا بحاول أبطلها، وأنا بعالج نفسي)؛ هتبتدي تقول: (لا لأ، في فتاوى أنها جائزة، فإيه المشكلة أني آخذ بالفتاوى الجائزة)!

في المذاهب الأربعة هتلاقوا أحوال بيجيزوا فيها العادة السرية، لكن دي حالة واحد خلاص هيموت لو لم يُخرج المني، ومعندوش احتلام (يعني الإنسان نائم فبيحلم حلم جنسي فيخرج المني الزائد

من الجسم فيصحى مرتاح)... الاحتلام ده نوع من تصريف الجسم الطبيعي، وده مش حرام، وده أصلًا مش بإيدك...

بعض البنات برضو تؤنب نفسها على حاجة زي كده! ده غلط، ده مش بإيدك أصلًا، دي حاجة الجسم بيعملها كنوع من ترييح الجسم من الألم ده.

حتى هتلاقي في الصوم أن بعض الأمراض مثلًا بيكون يتضرر بترك الجماع، فممكن يُرخص له من قِبل فقيه مجتهد أنه يعمل كذا في الحالات الفلانية: واحد ... اثنين ... ثلاثة.
فتيجي بقى هي طالبة علم، فتقرأ في الكتب دي فتقول: (أهو بيقولوا فيها كذا)، فتنتقي!
هي عايزة العصمة، ومش قادرة تبطل، فتروح تبرر الغلط ده بالشرع، أو تلاقي له مخرج شرعي بشكل أو بآخر، وهو مش ده مخرجه، يعني هم لمَّا يقولوا مثلًا: "خوف العنت، أو خوف الزنا، أو خوف كذا، فيقع في العادة السرية لأنها أخف؛ فده مش معناه أن الإنسان يمارسها باستمرار للتلذذ...
هي هتمارسها باستمرار للتلذذ، ومفيش خوف زنا ولا عنت بالمعنى الفقهي المنضبط، لكن هتبررها بالشرع؛ لأنها مش قادرة تجمع بين أنها عايزة العصمة وأنها عايزة تبطل، مش قادرة تجمع. ده أول غلط بيحصل.

فيه نوع ثاني من الغلط بيحصل: أن الإنسان يعمل إزاحة لغلطاته كأن أنا معملش غلط لكن الناس هي اللي بتعمل، فبيكون عنيف جدًّا في الإنكار على غيره، نوع من إزاحة الشعور بالذنب، وعشان يتظاهر (أنا تقي، وأنا ورع، وأنا لا أعمل)، ويزيح الموضوع ده على غيره، فيعنفهم عشان مش قادر يقاوم!

فهو من كثر الشعور بالألم عمل الإزاحة دي عشان يريح دماغه، أو يريح نفسه، أو يريح قلبه من كده، فهو مسلكش الطريق المنضبط في علاج المشكلة نتيجة أنه بيدور على المثالية أو العصمة، أو أنه يكون ملاك من الملايكة الطاهرين اللي مش بيغلطوا أبدًا!
فده غلط، أنا لازم أقبل إن عندي نقط ضعف وبحاول أعالجها، مينفعش أني أكون شايفة نفسي ملك من الملايكة، لا أغلط أبدًا، ومصمم على الفكرة المثالية دي.

برضو اللي بيدور على العصمة ممكن يوصل لمرحلة أنه يقنع نفسه أن الدنيا تمام ومفيش ذنب ولا حاجة، وكأن إرسال الكهربا فصل! هو مش شايف أنه يذنب، ويقنع نفسه أنه لا، فيسمي الأشياء بغير مسمياتها.

فيه ناس ثانية بيكون رد فعلها قدام طلب العصمة مع الشعور الزائد بالذنب وعدم القدرة على قبول أن أنا لي نقطة ضعف عايز أبطلها: أنه يحصل حالة من الانتكاس تمامًا، ويسيب كل حاجة، وييأس من رحمة ربنا، ويمشي في سكة (لا أنا لن ألبس الحجاب .. ما هي أصلًا كده كده خربانة .. ما هو فيها إيه لما أعمل كذا؟ ما خلاص بقى أقلع النقاب .. أقلع الخمار .. أقلع الحجاب .. يعني خلاص كل حاجة ضايعة)! فيحصل انتكاس شديد والعياذ بالله...

فسكة طلب العصمة بالطريقة دي وعدم الزلل تمامًا والظهور بصورة ملائكية سواء كانت ناتجة عن نظرة المجتمع لك: "فلانة دي مبتغلطش أو هي حد مثالي"، أو نظرتك أنت لنفسك أنك المفروض تكوني كده؛ في الحالتين السكة دي مظلمة جدًّ مينفعش أنك تمشي وراها.

فلازم تفهمي اللي بنقوله ده:
أن دي ذنوب شهوات مش ذنوب خلوات، لازم تفهمي أن الشعور بالشهوة دي حاجة طبيعية مش المفروض تقاوميها، لازم تستوعبي أن عندك نقط ضعف محتاجة أن أنت ترتّقي نقاط الضعف دي أو تربطيها وتسدي الخلل ده، وتحاولي، وأن احنا في جهاد إلى الممات، وكل الكلام ده بيعينك على أنك تطوري من نفسك.
إنما لو أنا عايزة الآن وفورًا أكون شخص مثالي وملاك ومبغلطش، وفي نفس الوقت أنا مش كده، ومش دي الحقيقة، وأنا عندي نقط ضعف؛ فالمزيج ده من التناقض بيولد عندي إشكالات أسوأ من إني أستوعب إن عندي نقطة ضعف وأحاول أعالجها بصورة منطقية وصحيحة.

••

النقطة اللي بعدها حاجة كنا تكلمنا عليها في أول المحاضرة:
زي ما قلتلكم مش هنكدب على بعضنا ونقول العادة السرية بتسبب عقم، بتضعف البصر، مش عارفة إيه، دي بتعمل كذا عشان نبطلها!

لكن معروف أن العادة السرية والحاجات دي بتعمل مثلًا شعور بالذنب...
الشعور بالذنب ده شعور مؤلم، فده دافع لي إني أبطل أي غلط علشان محسش بالشعور بالذنب اللي بيضايقني ده.

الشعور بالدونية عند اللي بيمارس العادة السرية أو الإغراق في الخواطر الجنسية أو إدمان الإباحية أو كده، ده شعور سيئ، فبيكون دافع إن احنا نبطل...

حتى لو أنا جاية أقول لك دلوقتي إن شعورك بالدونية ده فيه نسبة غلط، مش المفروض الإنسان يحس بالدونية بالشكل الشنيع ده، لكن مجرد وجوده ولو بنسبة يسيرة فهو بيضايق ويدفعني إني أبطل أي غلط أنا بعمله بقدر استطاعتي وبالطريق الصحيح علشان أبطل الغلط ده...

فهو بس زي ما قلت لكم كده:
إن الاستمتاع بالنفس يؤثر على علاقتك بالزوج بعد كده ،سواء أنت متزوجة أو هتتزوجي -إن شاء الله ربنا يكرمك بزوج صالح-،فطبعًا ده ضرر إن الإنسان يبقى ماشي بيشبع نفسه بطريقة محددة.

وزي ما قلنا عن الإدمانات بصفة عامة إنها بتسبب ضعف تركيز، ضعف استغلال المواهب، ضعف إنتاجيتك، بتلاقي نفسك دايمًا في حالة تعب وإرهاق، بتكوني عرضة للاكتئاب، بتكوني عرضة لبعض الأمراض النفسية؛ فالإنسان يطلب النجاح وإنه يكون عنده سلام نفسي...

ممكن تكوني بتحققي حاجات ناجحة في حياتك العملية، لكن الشعور بالسلام النفسي والراحة النفسية ممكن يكون مفتقد مع ممارسة هذه الأمور، فطبعًا ده بيكون دافع إن الإنسان يبطل الكلام ده.

فالقضية عندنا هنا مش كذب ولا تهويل لأضرارها والكلام ده، القضية إن الإنسان محتاج يبطل لأسباب نفسية وشرعية طبعًا لأنه مينفعش إني أكون مصرة على صغيرة من الصغائر.

••

فيه نقطة مهمة هنا أنا متكلمتش عنها، بس أنا هنوّه لها، وممكن لو ربنا قدر تكون ضمن قضية الوسواس:
إنه البعض بيكون عنده نوع من الوسواس الجنسي؛ بمعنى إنه مثلًا رجل أو ست لو قابل حد من الجنس الثاني أو حتى من نفس جنسه، يبتدي عينه تقع على الأعضاء الجنسية، أو يتخيل اللي قدامه مثلًا عاريًا أو إنه بيمارس معاه شيئًا، فبيبقى متوتر جدًّا ومتضايق جدًّا.

الموضوع ده مش داخل معنا في المحاضرة دي، بس أنا بنوّه إني متكلمتش عنه لأنه هيدخل في مسألة الوسواس بصفة عامة، والتعامل معه ازاي.
فلازم تفهمي هل أنت عندك الحالة دي ولا عندك حالة الخواطر اللي بتمر في الذهن؟
لأنه التفرقة بينهم مهمة جدًّا، لأن دي حاجة ودي حاجة تانية.
الوسواس الجنسي ده مش بإيدك، الوسواس الجنسي ده نوع من الوسواس القهري، إنما الخاطرة دي هي مرت وأنت بإيدك تتجاهليها، وهنتكلم دلوقتي في العلاج ازاي بيكون.

••

طبعًا احنا وصلنا لنصف ساعة، بس أنا عندي شعور إن المفروض المحاضرة دي تكون متكاملة على بعضها، نتكلم فيها عن العلاج أيضًا في نفس المحاضرة، فتعذروني إني هكمل المحاضرة حتى لو كملت ساعة، وأي حاجة إضافات محتاجين نقولها ممكن نعمل لها محاضرة بكرة أو الأسبوع الجاي حسب ما يتيسر، لكن أنا عايزة الموضوع كله يكون متكامل في المحاضرة دي.

••

إيه علاج العادة السرية أو علاج الخواطر الجنسية أو علاج إدمان الإباحية أو مشاهدة الأفلام الإباحية؟

أول حاجة المفروض نفهمها: إن من أهم أنواع العلاج إننا نعمل إحلال لعادات جيدة مكان العادة السيئة اللي بنعملها.

احنا دلوقتي هنعتبر العادة السرية دي عادة سيئة، مشاهدة الأفلام الإباحية دي عادة سيئة حتى لو ما كنتش بلغت درجة الإدمان اللي هو أعلى حاجة في الموضوع ده؛ فهي عادة سيئة الإنسان اعتاد عليها علشان يحصل على نوع من المتعة، محتاج يبطلها، فده بييجي زي أي علاج لعادات سيئة: إننا بنحل محلها عادات جيدة نستمتع بها ونغرق نفسنا فيها بحيث إن احنا نعمل عملية إحلال وتبديل.

أهم حاجة لازم تبقي فاهماها إنه عملية الإحلال والتبديل دي فيها نقطة مشكلة احنا كنا بنشوفها...

كان عندنا صفحة لعلاج إدمان الإباحية وعلاج إدمان العادة السرية على الآسك، فكان فيه نقطة مشكلة بنوصل لها مع الأخوات اللي بيتواصلوا معنا في الموضوع ده

إنه بيحصل حالة من الانتكاس، وإنه فيه ناس فعليًا وقتهم مشغول جدًّا جدًّا، وعندهم عادات جيدة كثيرة مالية حياتهم، لكن برضو بيقعوا في موضوع الشهوات دي أو العادة السرية أو الفرجة على الإباحية، وبيلاقوا لها وقت، وبيخترعوا لها وقت، طيب يبقى فين المشكلة؟

ممكن لما واحدة تسمعني بقول إحلال وتبديل تقول: أنا عندي عادات كثيرة جدًّا طيبة، ولو أنت شفتيني أو شفتِ جدول يومي أنا معنديش وقت أصلًا، لكني بلاقي لها وقت وبفسح لها مجال في وقتي لأن أنا محتاجاها...

طيب يبقى فين الإشكالية؟ أو الموضوع ده هيتعالج ازاي؟

الأساس إن احنا عايزين نعمل عادات جيدة علشان أشغل وقتي عملًا بقاعدة: نفسك إن لم تشغلها بخير أو بطاعة، شغلتك بالمعصية أو بالبطالة أو بأي شيء يضرك ولا ينفعك.

فيه حاجات مهمة جدًّا لازم نستوعبها وأنت ماشية في سكة العلاج:

أول شيء: تخفيف الضغوط على النفس.

وهنتكلم بالتفصيل إيه هي الضغوط اللي ممكن تبقى بتسبب لك إنك تقعي في العادة السرية...

بصفة عامة، زي في قضية الأكل والشرب، فيه ناس لما بتزعل أوي بتاكل كتير، وناس لما بتزعل أوي مبتكلش أصلًا.

فنفس الشيء هنا: فيه ناس الضغوط النفسية عليهم بتسبب لهم زيادة في الشهوة، وفيه ناس الضغوط عليهم بتسبب لهم نوعًا من البرود وعدم الرغبة الجنسية.

فلو أنت من النوع اللي الضغط بيعمل لهم زيادة في الشهوة أو زيادة في الرغبة، فهتبقي محتاجة إنك تخففي الضغوط النفسية على نفسك وتستوعبي إنه فيه ضغوط؛ لأن بعضنا بيفضل يضغط نفسه بواجبات وحاجات كتير يعملها خلال النهار، فيبقى عامل زي حد مربوط في ساقية طول النهار بيلف بيلف بيلف، فمضغوط أوي

أوي أوي ومش واخد باله، فالجسم يجبره بالرغبة أو بالشهوة دي عشان يريح أو إنه يحصل على شيء من المتعة الإجبارية بإنه يدخله في خاطرة جنسية، أو إنه يثير شهوته علشان يمارس العادة السرية، أو يخليه يبقى عنده فضول يتفرج على شيء علشان يبقى حصل على شيء من الارتياح.

فطبعا لازم أخفف الضغوط ومستناش لما جسمي يشتكي وينفجر مني.
وزي ما تكلمنا: أول ضغط بنحاول نخففه هو ضغط المثالية...
لما جيت تكلمت على مسألة إن أنت عادية والشهوة دي حاجة عادية، ولازم نستوعب الموضوع ده.

مسألة ضغط العصمة، والشعور إن أنا لازم أكون معصومة ومثالية جدًّا ومبعملش حاجة غلط أبدًا ومعرفش إيه، دي حاجة لازم تتخفف.

ضغط الشعور بالتشوه النفسي وجلد الذات وإن أنا كده منافقة وبعمل ذنوب خلوات، وأنا من أهل النار!
الحوار النفسي ده لازم يتخفف جدًّا في التعامل مع النفس لما يكون الإنسان عايز يبطل حاجة غلط هو بيعملها بصفة عامة.

أيضًا من الحاجات اللي مفروض تبقي واخدة بالك منها: أنك لا تمارسي الأعمال اليومية زي ما تكوني آلة، بدون استمتاع بالحاجات دي...
لأ، أنا لازم أحاول يكون لي جزء أستمتع به وأرفّه به عن نفسي بالحلال.

لازم حتى شغلي اليومي في البيت، ولو حتى بعد ما تعبتِ في البيت تدي لنفسك كده ١٠ دقائق... ربع ساعة؛ أبص كده على البيت، وأحس إني مبسوطة إن البيت نظيف، وأستمتع بالمشقة اللي أنا مارستها في تنظيف البيت (الله البيت نظيف)، وأحس بالجمال ده بدون بقى إني أقعد أنتقد في نفسي أكتر (إيه ده أنت سبتِ الحتة دي، معملتيش دي)!

لأ، لازم يكون فيه نوع من الاستمتاع بالأشغال اليومية؛ سواء دراسة، سواء تنظيف بيت، عمل الأكل...

ممارسة هذه الأمور العادية اليومية بدون استمتاع، وبدون إني ألاحظ الحاجات الحلوة فيها؛ دي حاجة بتسبب لي ضغط لازم أخففه، لازم أعود نفسي وأعلمها وأربيها إنها تشوف جمال في الغيوم والمطر زي ما بتشوف جمال في صفو السماء والسماء صافية والشمس طالعة...
أتعود أشوف جمال في الحر والبرد مع بعض، لازم أتذوق الحياة بمشاقها بتعبها ونصبها وحلاوتها، بلحظات السعادة، بلحظات التعاسة، كل ده لازم يكون نوع من التقبل والاستمتاع متركب فيه.

لازم أعوِّد نفسي على كده، لازم أعوّد نفسي على التفكير بطريقة مختلفة، مش طول النهار متسخِّطة، متضايقة، مضغوطة، مخنوقة، تعبانة، قرفانة، زهقانة!
لأ، حاولي تستمتعي بالحياة كما هي، كما خلقها الله بنقصانها، بكدرها!
وتلاقي لحظات للاستمتاع والسعادة حتى في الحاجات العاديّة.
لازم أحاول أربّي نفسي على كده ولو بقدر ضئيل، لكن يخفف عليّ ضغط اليوم المليان.

فدي حاجة مهمة جدًّا الإنسان ياخد باله منّها.

وكذلك الطاعات:
لازم تستمتعي بالطاعة، تستمتعي بالصلاة...
استمتعي بالطاعات اللي بتمارسيها يوميًا، وفي نفس الوقت لازم تختاري برضو طاعات ممتعة لك أنت بتحبيها...

ربنا سبحانه وتعالى يعني لم يطلب إن احنا نتعذّب، أو نختار دايمًا الطاعات اللي مش عاجبانا...
لأ، الطاعات كثيرة ومتنوعة، فلازم أحاول أستمتع بها، وأحتسب المشقّة لوجه الله عزّ وجلّ، وأُدرك إن ربنا سبحانه وتعالى رحيم، ونوّع لنا الطاعات، وأبواب الطاعات
فطالما عملتِ الفرض اللي عليكِ... استمتعي برضو بالفرض، لكن أحاول أختار نوافل قريبة من نفسي وأحاول فيها، وآخذ نفسي بشويش، وآخذ نفسي بالرّاحة، وأستحضر الرجاء ومحبة الله عزّ وجل، وإنّي بعمل الحاجات دي بحب، فحبك للطاعات دي أصلًا من الإيمان كمان.
فاللي تحبيه كمان اغتنميه، متجيش تقولي (لا لا لا، أصل دي طاعات بحبها مش هاخد فيها أجر)!
بالعكس، حبك للطاعة من الإيمان، فاللي بتحبيه معناه إن ربنا فتح لك بابًا له، فاغتنميه، واعملي به، واللي يشُق عليكِ ممكن تقللي منه، بس تعمليه وتحتسبي مستمتعة بالمشقّة دي إن أنتِ هتاخدي عليها أجر برضو من الله سبحانه وتعالى.

وتستمتعي برضو بالطاعات الصغيرة اللي ممكن الإنسان ميكونش ملاحظها، لكن فيها أجر برضو؛ زي تبسمك في وجه... طبعًا أختك

المسلمة ☺ أنا بكلم الأخوات، فأنتِ هتبتسمي في وجه أخواتك يعني مش في وجه أخيك ها ☺ ☺!
الإخوة هيتبسّموا في وجه الإخوة، لكن احنا هنتبسَّم في وجه الأخوات ☺.
مثلًا تجي تسبغي الوضوء على المكاره، تلاحظي موضوع المشقة، تذكري الله سبحانه وتعالى.
لمّا تستغفري مثلًا، تدعي، تقولي سبحان الله وبحمده، سبحان الله العظيم، أذكار الصباح، أذكار المساء، الدعاء اللي تدعيه، تدعي لحد بظهر الغيب، تحتسبي الكلام ده وتستمتعي به، ويكون حاضرًا في يومك قضية الاحتساب والمحبة والرجاء زي ما تكلمنا عنها قبل كده.
فالقلب يحضر الطاعات دي بقدر المستطاع، فبيخفف ضغوط المشقة دي بصفة عامة ويخلي يومنا مريح.

طيب، برضو من الحاجات المهمة: الإنسان ميعرضش نفسه لحاجات جنسية.
يعني لو أنا عارفة مثلًا إني لما أقرأ رواية رومانسية هكون تعبانة أو حاسة إني عايزة أقعد أتخيل، أو حاسة إني عايزة أمارس عادة، أو أتفرج على حاجة، يبقى أنا أتجنب الروايات دي... مضبوط؟

أدوّر على حاجة تانية أستمتع بيدها في الروايات ميكونش فيها الحاجات دي.

مجيش أتفرّج على أفلام ومسلسلات مثلًا فيها مناظر، كل الأفلام والمسلسلات فيها مناظر، فطبعًا ده غلط جدًّا إن الإنسان يعرّض نفسه للمناظر، يشوف مثلًا البطل وهو بيحب البطلة والقصة نفسها، وأنتِ متفاعلة معها ومعرفش إيه، وتقعدي بقى تتمني...

أصلًا ده حتى بيعمل لك إشكالية للأسف؛ احنا بنبقى متخيلين إن الحب هو المنظر السينمائي ده أو الشكل اللي في السينما، ونجي ننصدم بصخرة الواقع، فده مؤثر على نفسيتي أصلًا.

فابعدي عن كل الأمور اللي تثير الشهوات تثير المشاعر فممكن تؤدي إن الإنسان يروح لممارسة حاجة هو مش عاوز يمارسها، أو حاجة شايف إن هي مش صح.

مسألة الخواطر وازاي تصرفي ده، دي حاجة بنسميها عبقرية التجاهل.

هنتكلم عنّها برضو إن شاء الله في الوساوس، لكن احنا هنا هناخدها سلفًا عشان نتكلم عن ازاي أصرف خاطر شهوة وَرد على الذهن.
لازم العقل عشان ينصرف تصرفيه لحاجة لذيذة، تصرفيه لحاجة مثلًا أغضبتك أوي... شعور غضب، أو شعور فرح شديد... أصرف دماغي لفكرة تانية، أو حاجة أنا مهتمّة بها أوي...
أنتِ مشغولة بمسألة حساب، مثلًا بتحسبي حسبة بيرمة مثلًا، جمعية عاملاها، فخطر في بالك كذا؛ اصرفي ذهنك للشيء ده إذا مكنتيش قادرة تصرفيه لحاجات عادية من الحاجات اللي حواليكِ.

الذهن بينصرف وبينشغل، بس ممكن يرجع تاني!

لو لقينا الموضوع يتكرر يبقى احنا كده دخلنا في مود الوسواس، يبقى نتكلم عنه في قضية الوسواس.

طيب دي القصة بتاعة ازاي بصرف الخاطر عن ذهني.

طيب، في نقطة مهمة جدًا لازم تبقي فاهماها:

إن المقاومة للخواطر بتزيد الشهوة، وهي نوع من التفكير السلبي اللي بيخليني بفكّر في الشهوة، لكن قال إيه... أنا بقاومها!

يعني إيه الكلام ده؟
يعني دلوقتي في التفكير الإيجابي في الشهوة: إني أتخيل مناظر مثلًا وهعيش فيها ويكون لها أثر.
المقاومة عبارة عن إيه؟
يعني مثلًا واحدة بتحب واحد، خلاص؟
فيمكن هي تقعد تفكّر فيه، تقول: (وحشني، أنا عاوزة أشوفه، أنا معرفش إيه)!
يبقى هي بتفكّر فيه تفكير إيجابي...
إيجابي هنا وسلبي مش بالمصطلح العادي، يعني قصدي بتفكّر فيه تفكير حقيقي واقعي.

الثاني السلبي ده اللي هو بال (لأ)...
(أنا مش عايزة أفكّر في فلان لأني مش عايزاه يكون واحشني، أصل أنا مش عاوزة فلان يخطر في بالي أصلًا، أصل أنا...)!
هي عملت إيه كده؟ هي بتفكّر فيه بس بالنفي، فهي منشغلة به برضو، تمام؟

نفس الكلام، مقاومة الشهوة..
يعني طول النهار (أنا مش عاوزة أمارس الغلط ده، أنا مش عايزة أتفرج على كذا، أنا مش عاوزة أفكّر في كذا)، الحاصل دلوقتي إيه؟ أنتِ بتفكّري فيها ولكن بالسلب، باللأ، أنا مش عاوزة، لكن أنتِ مشغولة به أصلًا.

فده في النهاية هو تفكير في الشهوة، هو انشغال بها، واحنا مش عاوزين كده، مش عاوزين نكون مشغولين بها فنقع فيها.

لكن احنا عاوزين نستخدم عبقرية التجاهل، إن الإنسان يكون في حالة relax تمامًا، لا يتوتر (آه خطر في بالي شهوة؟ آه عادي مفيش مشكلة، طب خلاص بقى يلّا نخش نفكّر في حاجة تانية)، كده...
مش اللي هو (لأ، أنا مش عاوزة أفكّر في الشهوة، لأ، هو أنا بفكّر في إيه؟ ازاي أفكّر فيه؟)!
وتبتدي تفصّلي إنه كذا وإنه كذا!

لأ، أنتِ أصلًا مش هتفكّري لا بالسلب ولا بالإيجاب، يعني ولا بإن فلان وحشني، ولا بإن فلان مش عاوزاه يوحشني، لا بالصيغة دي ولا بالصيغة دي.

لكن زي ما تكلمنا: احنا هنفتكر حاجة مهمة جدًّا، حاجة لذيذة أوي، حاجة مضحكة أوي، حاجة تغضبني أوي، بحيث إن تفكيري يتفاعل معها، وأنتقل لها ببساطة، وخلاص...
خطر في بالي شهوة؟ خلاص، يبقى خلاص، يعني كده خلاص بالبساطة، relax خالص بدون توتر، وهنتقل للشيء التاني.

أمّا المقاومة دي فهي في ظاهرها إنك بتؤنبي نفسك وبتحاولي وبتقاومي، ومقاومة شرسة، وأنا بحاول؛ لكن الحقيقة إنك بتوقّعي نفسك في الغلط، وبتُضعفي نفسك عن المقاومة الصحيّة الصحيحة.
فخدي بالك من القصة دي، لأن قلَّ من ينتبه لها للأسف الشديد.

وخلاص، بعد ما انتقلتِ بتفكيرك، روحي بقى اتحركي، شوفي كلّمي حد من أصحابك، اعملي هواية ممتعة، مارسي حياتك بصورة طبيعية وقللي من العزلة، قللي من الانعزال لأن الانعزال والفراغ بيخلي البني آدم يفكّر في شيء يستمتع به، وأكثر شيء يمتع الإنسان الحاجات دي طبعًا.

طيب، لمّا الانفعال العالي ده المسيطر يتفك خلاص، الدنيا بتهدأ والأمور بتهدأ.

●●

طيب احنا كده لمينا تقريبًا الخطوط العريضة في المسألة، لو في أي حاجة محتاجين إن احنا نطوّرها بكلام أكثر ونتناولها بتفاصيل أكثر فابعتوا أسئلتكم وإن شاء الله ربنا يسهل.

لكن دي أهم مفاهيم محتاجة تتصحح، مفاهيم محتاجة تتفهم كويس أوي، وأهم شيء إن الإنسان يبقى فاهم ازاي يتعامل مع نفسه علشان يقدر يوصل لمرحلة إنه يقدر يعالج ويطوّر نفسه بصورة صحّيّة وصحيحة، لا تؤثر على نفسه بطريقة سلبية أو مؤلمة.

هنفترض أن بعد كل ده وقعت في العادة السرية أو كدة، خلاص عدي الموضوع وتجاهليه وكملي حياتك .. فقط خلي الموضوع يجي عثرة أو عفو الخاطر مش مع سبق الإصرار والترصد والرغبة في الاستمتاع والتلذذ ...
نقف عند هذا الحد، سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلّا أنت، أستغفرك وأتوبُ إليك.